

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 3
с/п.Большая Орловка



В.Н.Долматова

Примерное 18 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн	№ рецептуры	Цена блюда	
			Б	Ж	У				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 1:									
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6,83	7,95	7,03	189,80	54-20-2020	39,28	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00	
Итого завтрак:		510	17,34	17,25	72,66	539,18		103,28	
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60	
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21	
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	386	48,52	
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60	
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	16,60	88,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60	
	Итого обед:		970	30,76	31,02	142,72	879,24		132,37
	Итого день:		1480	48,10	48,27	215,38	1418,42		235,65
ДЕНЬ 2:									
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12,94	14,13	31,30	316,00	358	72,71	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10	
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00	
Итого завтрак:		559	19,68	18,70	84,24	603,50		120,30	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82	
	"Ёжики" из птицы	80/40	10,56	13,64	9,84	234,20	54-15м	49,55	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	10,68	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Итого обед:		870	27,78	28,40	107,06	735,82		115,35
Итого день:		1429	47,46	47,10	191,30	1339,32		235,65	
ДЕНЬ 3:									
Завтрак:	Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	8,25	4,35	24,00	211,13	302	22,04	
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6,97	10,16	40,00	295,00	733	26,91	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60	
	Десерт "Тонди чоко"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		18,50	
Итого завтрак:		592	20,41	20,15	92,78	685,03		70,05	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,40	5,30	23,12	149,50	140	13,81	
	Зразы рубленые	90	13,70	15,60	6,37	163,00	456	51,90	
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45	
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,50	0,10	11,00	76,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Персики свежие	130	1,80	0,36	10,79	59,90	386	35,80	
	Итого обед:		970	30,17	30,49	109,60	778,16		165,60
	Итого день:		1562	50,58	50,64	202,38	1463,19		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		21,00
Итого завтрак:		510	23,37	23,01	92,00	642,97		83,12
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,60	9,80	8,40	194,38	498	46,88
	Каша вязкая пшеничная	150	3,80	3,50	28,00	117,00	510	12,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50
Итого обед:		985	28,24	28,16	114,12	876,24		152,53
Итого день:		1495	51,61	51,17	206,12	1519,21		235,65
ДЕНЬ 5:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92
	Икра кабачковая (собств. произв.)	30	0,36	1,41	6,12	23,50	77	8,04
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		605	19,35	19,73	83,67	642,01		129,31
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Суп картофельный с крупой	250	6,19	12,21	28,11	146,10	138	14,66
	Рыба, тушеная в томате с овощами	135	12,66	8,86	8,16	144,20	386	44,34
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
Итого обед:		885	30,71	31,09	121,19	822,34		106,34
Итого день:		1490	50,06	50,82	204,86	1464,35		235,65
ДЕНЬ 6:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4,97	5,60	8,59	297,00	311	23,40
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,90	13,80	60,10	275,00	355	65,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
Итого Завтрак:		569	19,17	19,40	83,89	632,00		94,00
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп- лапша домашняя	250	2,73	6,96	15,83	149,50	148	14,35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,37	14,19	2,80	167,40	495	60,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	10,10	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		960	31,32	30,91	117,55	826,82		141,65
Итого день:		1529	50,49	50,31	201,44	1458,82		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (Энергет. Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7:								
Завтрак:	Омлет с сыром	150	12,45	13,32	27,48	335,70	342	55,83
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Абрикосы свежие	130	1,80	0,36	12,45	59,90	386	29,46
Итого Завтрак:		570	18,34	18,48	73,98	584,58		107,01
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,50	3,30	1,70	38,00	576	22,43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	13,74	13,80	8,98	162,36	371	57,99
	Рис припущенный	150	3,72	4,80	42,96	196,00	512	13,25
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Сок фруктовый апельсиновый	200	0,50	0,10	10,10	103,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
Итого обед:		860	28,03	28,75	120,84	820,12		128,64
Итого день:		1430	46,37	47,23	194,82	1404,70		235,65
ДЕНЬ 8:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,28	6,97	13,66	218,00	302	21,97
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,98	8,71	18,42	215,00	253	35,82
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50
Итого Завтрак:		620	19,86	19,28	79,48	588,00		87,87
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	2,23	2,20	1,74	56,00	576	22,32
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21
	Шницель натуральный рубленый	90	7,10	8,80	10,80	117,00	451	56,54
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,80	588	2,45
	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,40	0,00	14,00	84,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Батончик "Левушка"	40	0,30	2,20	20,20	143,00		19,50
Итого обед:		900	28,88	29,71	122,50	894,06		147,78
Итого день:		1520	48,74	48,99	201,98	1482,06		235,65
ДЕНЬ 9:								
Завтрак:	Запеканка из творога с какао	130/20	11,57	13,04	33,97	261,70	362	56,63
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого Завтрак:		529	19,88	19,74	86,10	600,08		117,45
Обед :	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	20,21
	Суп картофельный с клецками	250	4,12	7,84	14,25	126,10	155	13,40
	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	8,74	68,00	699	8,61
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Апельсины свежие	120	1,80	0,36	12,45	59,90	386	26,00
Итого обед:		920	27,86	28,11	105,73	816,57		118,20
Итого день:		1449	47,74	47,85	191,83	1416,65		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10:								
Завтрак:	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	386	48,52
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
Итого Завтрак:		547	18,72	20,84	75,81	461,84		103,38
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,82	6,60	7,14	115,25	124	16,03
	Биточки по -белорусски	90	8,70	9,59	7,02	227,00	467	46,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		980	29,36	28,81	124,26	934,01		132,27
Итого день:		1527	48,08	49,65	200,07	1395,85		235,65
День 11								
Завтрак:	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	5,12	2,60	11,80	145,00	304	24,98
	сыром	80	10,14	10,87	33,58	222,60	11	25,49
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
	Итого Завтрак:		595	19,40	19,57	82,71	580,60	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп крестьянский с крупой	250	7,96	10,22	8,04	156,90	54-10с	14,06
	Нагетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	5,86	23,80	146,80	516	13,92
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,80	588	2,45
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	19,50
Итого обед:		950	28,79	28,82	110,90	855,69		141,38
Итого день:		1545	48,19	48,39	193,61	1436,29		235,65
ДЕНЬ 12:								
Завтрак:	Жаркое по-домашнему (птица)	200	16,06	17,65	52,03	366,00	436	57,10
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,40	572	7,80
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00
	Итого завтрак:		575	21,92	21,96	88,41	596,78	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	2,23	2,20	1,74	56,00	576	22,32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Бефстроганов из птицы	100	11,75	12,78	12,31	136,00	437	52,16
	Рис припущенный	150	3,72	4,80	42,96	196,00	512	13,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00	386	2,50
	Итого обед:		875	29,66	29,92	121,87	879,76	
Итого день:		1450	51,58	51,88	210,28	1476,54		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13:								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6,83	7,95	7,03	189,80	54-20-2020	39,28
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		510	17,34	17,25	72,66	539,18		103,28
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	374	48,52
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	16,60	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		970	30,76	31,02	142,72	879,24		132,37
Итого день:		1480	48,10	48,27	215,38	1418,42		235,65
ДЕНЬ 14:								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12,94	14,13	31,30	316,00	358	72,71
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00
Итого завтрак:		559	19,68	18,70	84,24	603,50		120,30
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82
	"Ёжики" из птицы	80/40	10,56	13,64	9,84	234,20	54-15м	49,55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	10,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
Итого обед:		870	27,78	28,40	107,06	735,82		115,35
Итого день:		1429	47,46	47,10	191,30	1339,32		235,65
ДЕНЬ 15:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	8,25	4,35	24,00	211,13	302	22,04
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6,97	10,16	40,00	295,00	733	26,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Десерт "Тонди чоко"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		18,50
Итого завтрак:		592	20,41	20,15	92,78	685,03		70,05
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,40	5,30	23,12	149,50	140	13,81
	Зразы рубленые	90	13,70	15,60	6,37	163,00	456	51,90
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,50	0,10	11,00	76,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Персики свежие	130	1,80	0,36	10,79	59,90	386	35,80
Итого обед:		970	30,17	30,49	109,60	778,16		165,60
Итого день:		1562	50,58	50,64	202,38	1463,19		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		21,00
Итого завтрак:		510	23,37	23,01	92,00	642,97		83,12
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,60	9,80	8,40	194,38	498	46,88
	Каша вязкая пшеничная	150	3,80	3,50	28,00	117,00	510	12,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50
Итого обед:		985	28,24	28,16	114,12	876,24		152,53
Итого день:		1495	51,61	51,17	206,12	1519,21		235,65
ДЕНЬ 17:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92
	Икра кабачковая (собств. произв.)	30	0,36	1,41	6,12	23,50	77	8,04
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		605	19,35	19,73	83,67	642,01		129,31
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Суп картофельный с крупой	250	6,19	12,21	28,11	146,10	138	14,66
	Рыба, тушенная в томате с овощами	135	12,66	8,86	8,16	144,20	374	44,34
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
Итого обед:		885	30,71	31,09	121,19	822,34		106,34
Итого день:		1490	50,06	50,82	204,86	1464,35		235,65
ДЕНЬ 18:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4,97	5,60	8,59	297,00	311	23,40
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,90	13,80	60,10	275,00	355	65,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
		569	19,17	19,40	83,89	632,00		94,00
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп- лапша домашняя	250	2,73	6,96	15,83	149,50	148	14,35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,37	14,19	2,80	167,40	495	60,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	10,10	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		960	31,32	30,91	117,55	826,82		141,65
Итого день:		1529	50,49	50,31	201,44	1458,82		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
итого за 18 дней		887,30	890,61	3635,55	25938,71	
среднее значение за 18 дней		49,29	49,48	201,98	1441,04	
соотношение		1	1	4		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного Москва "Дели плюс" 2015 г
3. Национальный проект "Демография" (дети)
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети)
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021
3. "МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подростка. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета:

20 мг на порцию для возрастной категории с **7 до 11** лет и
25 мг на порцию для возрастной категории с **12** лет и старше.

Технолог



О.О.Ятурова

Ведомость контроля за рационом питания

с 03.06.2024 - по 27.06.2024

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: Смешанная

Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека

№ п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто) 60%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека																		В среднем за 18 дней	откл. от нормы в % (+/-)		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1	Хлеб ржаной (г)	72	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	41,7
2	Хлеб пшеничный	120	90	100	72	122	90	90	83	92	99	135	94	90	100	72	122	90	90	90	90	90	95,61	79,7
3	Мука пшеничная	12	5	32	84,6	1,5	42,5	7,5	22,5	18,5	6,5	1,5	8	5	32	84,6	1,5	42,5	21,98	183,2	200,4	200,4	60,13	200,4
4	Крупы, Бобовые	30	104	24	114	10	97	83	31	78	75	44,25	73		104	24	114	10	97	60,13	14,00	116,7	14,00	116,7
5	Макаронные изделия	12		10																				
6	Картофель	112,8	174	50	267	50	229	50	20	20	179	25	170	174	50	267	50	229	50	116,89	103,6	103,6	116,89	103,6
7	Овощи (свежие, мороженые), включая соленные и квашенные в т.ч. томат-пюре, зелень	192	210	160	162	231,6	262	122	200,6	185,5	156	266,6	158,5	224	210	160	162	231,6	193,69	100,9	100,9	193,69	100,9	
8	Фрукты свежие	111	120	179	130	140	115	122	120	135	194	120	120	135	120	179	130	140	115	122	135,33	121,9	135,33	121,9
9	Сухофрукты	12					37,5	1,69				37,5	2,8						37,5	1,69	6,59	54,9	6,59	54,9
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	120	200																					
11	Мясо 1-категории	46,8	200																					
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24	28																					
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	31,8	66	25	129	83	94	70	44	51	27	83	147		66	25	129	83	94	67,56	212,4	212,4	67,56	212,4
14	Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленное	46,2	90																					
15	Молоко	210	183	50	315		88	100	150	149	80	25	125	60	183	50	315	88	100	25,89	56,0	56,0	25,89	56,0
16	Кисломолочная пищевая продукция	108	115																					
17	Творог (5-9% м.д.ж.)	36	22	20																				
18	Сыр	9	22	20																				
19	Сметана	6	20																					
20	Масло сливочное	21	21	23,5	21	13	14	20	10	16	17,6	23	12	9	21	23,5	21	13	14	20	6,22	103,7	6,22	103,7
21	Масло растительное	10,8	3	11	24	18	12,2	5	9	9	18	8	12,7	13	3	11	24	18	12,2	5	12,01	111,2	12,01	111,2
22	Яйцо	24	80	5	12	6	7	22	120	8	9,3	7	2	80	5	12	6	7	22	23,18	96,6	96,6	23,18	96,6
23	Сахар	21	12	36,5	27	24	17	31	12	25	24	22	17	12	36,5	27	24	17	12	23,89	113,8	113,8	23,89	113,8
24	Кондитерские изделия	9																						
25	Чай	1,2	1																					
26	Какао-порошок	0,72																						
27	Кофейный напиток	1,2	2																					
28	Дрожжи хлебопекарные	0,18																						
29	Крахмал	2,4																						
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	4,3	3,6	3,7	2,5	2	2,6	2,2	3,1	2,87	2,8	2	4,3	3,6	3,7	2,5	2,88	95,9	95,9	2,88	95,9
31	Специи	1,2																						

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись мед. работника и дата:

Подпись руководителя образовательной организации и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями мед. работника: